

МЕНЮ  
 примерное 10-ти дневное обедов для организации питания детей 7-17 лет ( платники)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг			И, мкг	F, мг	Se, мг
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.9	5.7	5.4	82.0	0.03	18.20	0.05	0.27	0.11	0.04	49.23	15.94	34.48	1.01	208.15	3.21	0.00	0.00	45	2011
СУП С КРУПНОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	11.4	11.1	9.2	182.4	0.04	0.84	0.23	0.54	0.06	0.07	27.23	22.84	115.17	1.60	247.82	5.45	0.00	0.00	117	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6.5	4.9	39.8	230.1	0.11	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	14.01	24.30	63.40	1.09	107.55	0.00	0.00	0.00	209	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	45.0	45.5	0.2	589.5	0.13	1.96	0.18	0.52	0.00	0.33	37.56	41.67	380.00	3.70	499.74	15.38	0.30	0.05	288	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.3	0.1	20.5	86.2	0.01	5.88	0.00	0.21	0.00	0.01	17.22	5.80	6.77	0.58	114.02	0.93	0.00	0.00	394	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.3	0.7	24.0	117.5	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>72.4</b>	<b>71.9</b>	<b>128.5</b>	<b>1 450.5</b>	<b>0.49</b>	<b>26.88</b>	<b>0.48</b>	<b>3.30</b>	<b>0.24</b>	<b>0.56</b>	<b>169.65</b>	<b>149.54</b>	<b>700.93</b>	<b>10.53</b>	<b>1 320.17</b>	<b>27.76</b>	<b>0.30</b>	<b>0.05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>72.4</b>	<b>71.9</b>	<b>128.5</b>	<b>1 450.5</b>	<b>0.49</b>	<b>26.88</b>	<b>0.48</b>	<b>3.30</b>	<b>0.24</b>	<b>0.56</b>	<b>169.65</b>	<b>149.54</b>	<b>700.93</b>	<b>10.53</b>	<b>1 320.17</b>	<b>27.76</b>	<b>0.30</b>	<b>0.05</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	І, мг			І, мг	І, мг
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	7.1	3.3	85.7	0.02	25.30	0.00	2.96	0.00	0.02	41.98	14.36	31.05	0.59	260.50	2.73	0.00	0.00	0.00	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	3.5	4.4	14.0	109.7	0.11	4.56	0.25	1.16	0.08	0.05	28.25	24.80	57.60	1.27	393.12	3.83	0.00	0.00	0.00	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	22.7	21.9	18.4	361.4	0.15	9.52	0.03	0.92	0.08	0.19	23.18	44.72	234.23	3.58	1 015.70	14.06	0.00	0.00	0.00	258	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	21.5	99.4	0.01	60.00	0.12	0.00	0.00	0.04	16.47	4.10	2.30	0.41	8.55	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.3	0.7	24.0	117.5	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00	0.00		2008
ФРУКТЫ	111	0.3	0.2	7.4	33.9	0.01	1.49	0.00	0.27	0.00	0.02	12.72	8.04	10.71	1.34	115.32	0.74	0.01	0.00	0.00	43	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>931</b>	<b>32.9</b>	<b>34.5</b>	<b>88.6</b>	<b>807.5</b>	<b>0.42</b>	<b>100.88</b>	<b>0.40</b>	<b>6.95</b>	<b>0.15</b>	<b>0.36</b>	<b>136.60</b>	<b>123.01</b>	<b>403.39</b>	<b>9.18</b>	<b>1 885.69</b>	<b>24.16</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32.9</b>	<b>34.5</b>	<b>88.6</b>	<b>807.5</b>	<b>0.42</b>	<b>100.88</b>	<b>0.40</b>	<b>6.95</b>	<b>0.15</b>	<b>0.36</b>	<b>136.60</b>	<b>123.01</b>	<b>403.39</b>	<b>9.18</b>	<b>1 885.69</b>	<b>24.16</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мг	І, мг	F, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.5	6.9	8.5	101.8	4.00	0.00	3.08	0.00	0.03	38.93	20.14	39.97	1.30	288.15	7.00	0.00	0.00	0.00	33	2011
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	220	9.4	6.4	2.7	106.6	2.29	0.04	0.17	0.07	0.08	22.69	19.14	98.44	0.65	247.87	23.03	0.00	0.00	0.00	232	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	200	4.7	7.8	25.3	200.8	14.64	0.53	0.83	0.08	0.10	63.60	37.43	90.69	1.63	567.82	8.10	0.00	0.00	0.00	344	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13.7	14.7	8.4	220.0	0.06	0.02	1.09	0.08	0.09	11.18	20.84	124.15	2.11	254.17	5.87	0.00	0.00	0.00	272	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.3	0.1	17.2	72.0	0.01	0.00	0.07	0.00	0.01	19.19	5.85	6.93	0.09	67.09	0.67	0.00	0.00	0.00	436	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.3	0.7	24.0	117.5	0.12	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>36.8</b>	<b>40.3</b>	<b>115.3</b>	<b>981.6</b>	<b>28.97</b>	<b>0.60</b>	<b>6.89</b>	<b>0.22</b>	<b>0.37</b>	<b>179.99</b>	<b>142.39</b>	<b>461.28</b>	<b>8.36</b>	<b>1 568.00</b>	<b>47.47</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36.8</b>	<b>40.3</b>	<b>115.3</b>	<b>981.6</b>	<b>28.97</b>	<b>0.60</b>	<b>6.89</b>	<b>0.22</b>	<b>0.37</b>	<b>179.99</b>	<b>142.39</b>	<b>461.28</b>	<b>8.36</b>	<b>1 568.00</b>	<b>47.47</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
		Белки, г	Жиры, г															Углевод	В1	С	А
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.9	6.9	2.7	78.5	0.02	2.41	0.00	2.97	0.00	0.02	22.83	13.20	27.60	0.62	153.14	0.47	0.00	0.00	21	2011
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	220	1.9	5.5	8.8	98.5	0.04	7.12	0.21	0.27	0.06	0.05	45.04	20.76	46.39	1.00	303.44	5.95	0.00	0.00	76	2008
ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.2	6.8	29.3	200.4	0.17	13.58	0.04	0.28	0.08	0.18	86.76	42.04	137.39	1.55	1 041.29	14.56	0.00	0.00	335	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	14.0	8.3	9.6	189.4	0.17	9.25	4.41	1.43	0.08	1.09	19.67	16.75	196.77	4.21	231.62	5.41	0.00	0.00	261	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.49	1.83	0.00	0.00	1.06	0.00	0.00	0.00	349	2011
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	60	5.2	0.9	28.8	141.0	0.14	0.00	0.00	1.98	0.00	0.05	16.80	32.40	81.00	2.40	111.00	3.36	0.00	0.00	2008	2008
ФРУКТЫ	111	0.4	0.4	9.3	44.5	0.02	3.91	0.00	0.62	0.00	0.02	14.07	7.03	9.67	1.93	271.61	1.95	0.00	0.00	43	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>991</b>	<b>27.5</b>	<b>28.8</b>	<b>103.1</b>	<b>810.5</b>	<b>0.55</b>	<b>36.27</b>	<b>4.67</b>	<b>7.54</b>	<b>0.21</b>	<b>1.40</b>	<b>213.88</b>	<b>134.02</b>	<b>497.82</b>	<b>11.72</b>	<b>2 113.15</b>	<b>31.71</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27.5</b>	<b>28.8</b>	<b>103.1</b>	<b>810.5</b>	<b>0.55</b>	<b>36.27</b>	<b>4.67</b>	<b>7.54</b>	<b>0.21</b>	<b>1.40</b>	<b>213.88</b>	<b>134.02</b>	<b>497.82</b>	<b>11.72</b>	<b>2 113.15</b>	<b>31.71</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		



5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
		Белки, г																	Жирь, г	Белки, г		
Обед																						
САЛАТ КАРТОВЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1.2	7.2	8.2	103.2	0.05	5.46	0.00	3.00	0.00	0.03	11.30	13.79	33.33	0.62	309.55	2.50	0.00	0.00	42	2011	
ШИ	220	1.4	3.6	4.3	55.8	0.02	11.74	0.20	0.21	0.07	0.03	40.81	14.89	27.23	0.73	154.27	2.62	0.00	0.00	83	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6.3	4.7	37.2	216.4	0.13	0.00	0.02	0.11	0.08	0.05	33.05	32.11	134.66	2.29	131.13	0.00	0.00	0.00	181	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	20.5	7.5	6.8	177.5	0.11	1.70	0.05	1.13	0.08	0.20	152.04	44.74	301.07	0.75	572.55	157.26	0.00	0.00	235	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.4	0.2	20.0	85.3	0.02	7.94	0.00	0.28	0.00	0.01	20.51	7.22	9.03	0.77	151.62	1.24	0.00	0.00	394	2008	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.3	0.7	24.0	117.5	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>37.0</b>	<b>27.7</b>	<b>129.7</b>	<b>918.5</b>	<b>0.49</b>	<b>26.75</b>	<b>0.28</b>	<b>6.38</b>	<b>0.22</b>	<b>0.39</b>	<b>282.11</b>	<b>151.74</b>	<b>606.44</b>	<b>7.73</b>	<b>1462.03</b>	<b>166.42</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>37.0</b>	<b>27.7</b>	<b>129.7</b>	<b>918.5</b>	<b>0.49</b>	<b>26.75</b>	<b>0.28</b>	<b>6.38</b>	<b>0.22</b>	<b>0.39</b>	<b>282.11</b>	<b>151.74</b>	<b>606.44</b>	<b>7.73</b>	<b>1462.03</b>	<b>166.42</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1.2	7.0	7.3	99.6	0.03	9.40	0.29	3.28	0.00	0.03	34.03	16.29	27.90	1.37	243.96	3.57	0.00	0.00	56	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	220	2.2	5.2	13.8	116.0	0.08	5.85	0.22	0.23	0.06	0.06	29.84	22.89	56.65	0.93	432.34	4.78	0.00	0.00	91	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	14.7	16.5	30.6	329.3	0.20	15.42	0.04	0.73	0.12	0.18	26.13	50.79	195.86	3.11	1 276, 21	14.03	0.00	0.00	299	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	23.9	113.2	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.17	4.86	3.06	0.54	11.05	0.00	0.00	0.00	441	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.3	0.7	24.0	117.5	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00	2008	2008
ФРУКТЫ	111	0.3	0.2	7.4	33.9	0.01	1.49	0.00	0.27	0.00	0.02	12.72	8.04	10.71	1.34	115.32	0.74	0.01	0.00	43	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>881</b>	<b>23.3</b>	<b>29.9</b>	<b>107.0</b>	<b>809.4</b>	<b>0.43</b>	<b>112.16</b>	<b>0.72</b>	<b>6.16</b>	<b>0.18</b>	<b>0.38</b>	<b>135.99</b>	<b>129.67</b>	<b>361.69</b>	<b>9.28</b>	<b>2 171, 37</b>	<b>25.92</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23.3</b>	<b>29.9</b>	<b>107.0</b>	<b>809.4</b>	<b>0.43</b>	<b>112.16</b>	<b>0.72</b>	<b>6.16</b>	<b>0.18</b>	<b>0.38</b>	<b>135.99</b>	<b>129.67</b>	<b>361.69</b>	<b>9.28</b>	<b>2 171, 37</b>	<b>25.92</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		

7 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																			
<b>Обед</b>																							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.5	8.4	7.9	114.8	0.06	6.75	0.62	0.55	0.15	0.05	26.05	20.61	47.81	0.81	252.11	2.86	0.00	0.00	30	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	220	4.1	4.1	24.7	152.2	0.10	4.05	0.20	1.02	0.12	0.06	26.60	25.20	63.22	1.08	337.81	3.43	0.00	0.00	108	2011		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17.3	15.3	20.3	288.8	0.07	22.25	0.02	0.72	0.08	0.13	64.32	41.09	182.31	3.04	515.67	9.93	0.00	0.00	298	2011		
КИСЕЛЬ ФЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	23.4	93.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.46	1.93	4.32	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	411	2008		
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.3	0.7	24.0	117.5	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00		2008		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>30.2</b>	<b>32.3</b>	<b>129.6</b>	<b>929.5</b>	<b>0.40</b>	<b>33.05</b>	<b>0.85</b>	<b>3.94</b>	<b>0.35</b>	<b>0.31</b>	<b>152.83</b>	<b>127.83</b>	<b>398.76</b>	<b>7.50</b>	<b>1 243.21</b>	<b>19.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>30.2</b>	<b>32.3</b>	<b>129.6</b>	<b>929.5</b>	<b>0.40</b>	<b>33.05</b>	<b>0.85</b>	<b>3.94</b>	<b>0.35</b>	<b>0.31</b>	<b>152.83</b>	<b>127.83</b>	<b>398.76</b>	<b>7.50</b>	<b>1 243.21</b>	<b>19.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				Витамин	Витамин		
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.9	3.3	75.1	0.02	25.30	0.05	0.17	0.11	0.03	42.82	14.36	32.24	0.60	261.55	2.73	0.00	0.00				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	220	7.7	2.9	11.4	102.7	0.06	4.48	0.30	0.24	0.05	0.11	27.14	19.16	42.07	0.72	322.94	3.41	0.00	0.00				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.4	6.4	45.2	288.3	0.13	0.00	0.03	0.15	0.10	0.05	22.61	27.94	73.36	1.29	122.23	0.00	0.00	0.00				
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17.6	17.1	10.7	286.7	0.21	12.03	5.77	2.03	0.26	1.42	15.81	19.68	248.83	5.45	283.27	5.74	0.00	0.00				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.49	1.83	0.00	0.00	1.06	0.00	0.00	0.00				
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.3	0.7	24.0	117.5	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00				
ФРУКТЫ	100	0.3	0.3	8.4	40.1	0.02	3.52	0.00	0.55	0.00	0.01	12.67	6.34	8.71	1.74	244.64	1.76	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>39.0</b>	<b>33.4</b>	<b>117.4</b>	<b>948.4</b>	<b>0.55</b>	<b>45.33</b>	<b>6.16</b>	<b>4.79</b>	<b>0.51</b>	<b>1.66</b>	<b>143.53</b>	<b>116.30</b>	<b>472.72</b>	<b>11.79</b>	<b>1328.18</b>	<b>16.44</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>39.0</b>	<b>33.4</b>	<b>117.4</b>	<b>948.4</b>	<b>0.55</b>	<b>45.33</b>	<b>6.16</b>	<b>4.79</b>	<b>0.51</b>	<b>1.66</b>	<b>143.53</b>	<b>116.30</b>	<b>472.72</b>	<b>11.79</b>	<b>1328.18</b>	<b>16.44</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.9	5.7	5.4	81.8	0.03	18.18	0.05	0.27	0.11	0.04	49.11	15.88	34.27	1.01	207.41	3.20	0.00	0.00	45	2011
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ	220	4.8	6.8	2.9	93.2	0.04	2.45	0.04	0.23	0.07	0.07	13.64	12.11	66.08	1.23	184.05	1.54	0.00	0.00	232	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8.4	6.2	38.0	241.2	0.22	0.00	0.02	4.67	0.08	0.12	25.68	125.26	186.10	4.38	262.07	2.26	0.00	0.00	323	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13.7	14.7	8.4	220.0	0.06	0.00	0.02	1.09	0.08	0.09	11.18	20.84	124.15	2.11	254.17	5.87	0.00	0.00	272	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.69	5.28	7.42	0.74	25.69	0.00	0.00	0.00	430	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.3	0.7	24.0	117.5	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00	0.00	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>36.2</b>	<b>37.9</b>	<b>123.0</b>	<b>977.1</b>	<b>0.51</b>	<b>20.67</b>	<b>0.13</b>	<b>7.91</b>	<b>0.32</b>	<b>0.40</b>	<b>134.71</b>	<b>218.37</b>	<b>519.11</b>	<b>12.03</b>	<b>1 076.29</b>	<b>15.67</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36.2</b>	<b>37.9</b>	<b>123.0</b>	<b>977.1</b>	<b>0.51</b>	<b>20.67</b>	<b>0.13</b>	<b>7.91</b>	<b>0.32</b>	<b>0.40</b>	<b>134.71</b>	<b>218.37</b>	<b>519.11</b>	<b>12.03</b>	<b>1 076.29</b>	<b>15.67</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

Обед

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	5.8	8.2	91.2	0.04	4.10	0.33	0.33	0.11	0.04	24.83	18.68	41.43	0.87	285.10	3.85	0.00	0.00	67	2011
СВЕКОЛЬНИК	220	2.0	3.7	14.7	100.9	0.05	6.30	0.21	0.32	0.07	0.06	37.95	26.26	53.80	1.30	432.81	6.90	0.00	0.00	131	2009
РИС ОТВАРНОЙ	200	3.5	4.5	37.0	202.6	0.03	0.00	0.02	0.34	0.08	0.02	4.22	23.17	70.26	0.47	52.23	0.72	0.00	0.00	304	2011
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	100	13.0	3.8	11.6	131.5	0.09	0.28	0.02	1.46	0.06	0.06	22.80	29.63	160.04	1.02	281.44	96.16	0.00	0.00	239	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.4	0.2	20.0	85.3	0.02	7.84	0.00	0.28	0.00	0.01	20.51	7.22	9.03	0.77	151.62	1.24	0.00	0.00	394	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4.3	0.7	24.0	117.5	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00	0.00	2008
ФРУКТЫ	111	0.3	0.2	7.4	33.9	0.01	1.49	0.00	0.27	0.00	0.02	12.72	8.04	10.71	1.34	115.32	0.74	0.01	0.00	43	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>981</b>	<b>24.8</b>	<b>19.0</b>	<b>123.0</b>	<b>762.8</b>	<b>0.35</b>	<b>20.01</b>	<b>0.60</b>	<b>4.65</b>	<b>0.30</b>	<b>0.25</b>	<b>137.03</b>	<b>139.98</b>	<b>412.57</b>	<b>7.76</b>	<b>1 411.01</b>	<b>112.41</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24.8</b>	<b>19.0</b>	<b>123.0</b>	<b>762.8</b>	<b>0.35</b>	<b>20.01</b>	<b>0.60</b>	<b>4.65</b>	<b>0.30</b>	<b>0.25</b>	<b>137.03</b>	<b>139.98</b>	<b>412.57</b>	<b>7.76</b>	<b>1 411.01</b>	<b>112.41</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	360,0	355,7	1165,3	9395,7	4,64	450,96	14,88	58,53	2,70	6,09	1 686,32	1 432,86	4 834,69	95,88	15 579,11	486,98	0,33	0,05	
Среднее значение за период	36,0	35,6	116,5	939,6	0,46	45,10	1,49	5,85	0,27	0,61	168,63	143,29	483,47	9,59	1 557,91	48,70	0,03	0,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,3	34,1	50,6																

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Обед
Платники	923